

八极拳

古传疗伤秘方精选

李志文 主编



金盾出版社

八极拳 古传疗伤

秘方精选

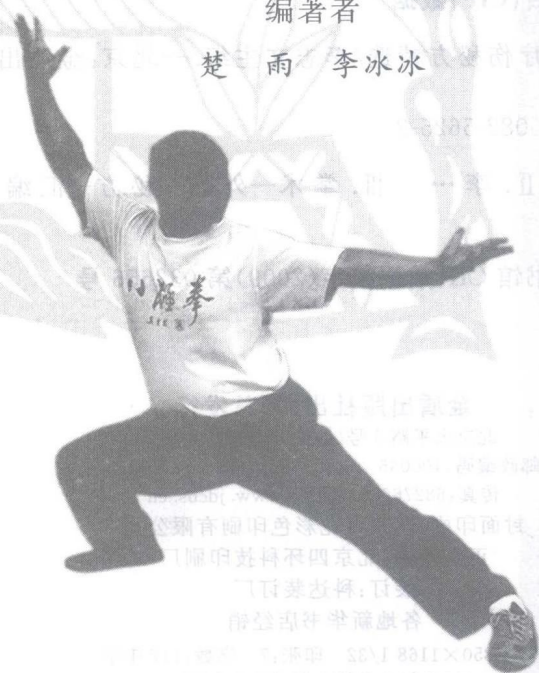
齐德昭 秘传

主 编

李志文

编著者

楚 雨 李冰冰



金盾出版社

内 容 提 要

本书以疗伤秘方为主线,分别阐述了每个方剂的药物组成、功效主治、用法用量、方剂歌诀及疗伤食谱等,并简要介绍了与疗伤秘方有关的中医辨证施治和中药基本知识。其文字通俗易懂,内容科学实用,适用于习武者、广大群众及医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

八极拳古传疗伤秘方精选/李志文主编. —北京:金盾出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5082-5625-2

I. 八… II. 李… III. 拳术—外伤—秘方—汇编 IV. R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 032656 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:科达装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:7 字数:117 千字

2009 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:14.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

序

八极拳是我国北方地区流传较广的拳种之一，至今已有三百多年的历史。此拳迅猛刚健，风格独特，注重技艺，八极拳经历代拳师的继承、发展、完善，已形成了独特的拳法体系。



李志文(左) 孙生亭(右)

1932年，著名武术家、神枪李书文之徒霍殿阁随清逊帝溥仪来长春，不久，霍之师兄周馨武也来长春并设场收徒，传播八极拳技艺。40年代，齐德昭拜周馨武为师，习练八极拳械，经过多年的刻苦钻研，技艺大成，从上世纪50年代到70年代，多次参加全国武术大赛，其中五次获得一等奖。

1957年，齐德昭先生参加了在北京举行的全国武术表演赛，幸遇代表湖南省队参赛的李萼堂先生（神枪李书文过继子），二人虽初次见面却相处十分投机。李先生多年从事伤科医务工作，当时是湖南长沙郊区医院正骨大夫，珍藏许多古传伤科秘方，为使秘方不失传，李先生把秘方全部传给了齐德昭

先生。齐先生在 1989 年编撰的《八极拳谱》中将百余种疗伤秘方载入书中。

作者李志文先生出身中医世家，现任吉林省磐石市医院中医科主任，副主任医师，曾获“全国中青年名医”称号，是我省医疗、教学、科研的技术骨干。1975 年在白求恩医科大学读书，有幸拜齐先生为师，专习八极拳械和太极拳械，毕业后因工作关系离开长春。1998 年他专程到长春探望病中的齐先生，恩师赠《八极拳谱》一书，并亲笔书写了“发扬国粹，扬我国威”的题词，并殷切嘱托作者把疗伤秘方整理出来，流传下去。此后，李志文对秘方进行了数十年的深入研究，从理论和实践等方面进行了详细的阐述并撰写完成《八极拳古传疗伤秘方精选》，对挖掘整理和继承古代医学精华，以及对全民健身、治病疗疾作出了重要贡献。

作者在本书中精选出了 25 首秘方，先后按方剂名称、药物组成、方剂歌诀、功效主治、用法用量、秘方释解、典型病例、临床应用等各项进行编写，以方便人们更好的阅读和应用。此书所精选的 25 首秘方是精品中的精品，其意义不仅是防止失传，更重要的是作者完成了齐先生的嘱托，实现了生前的夙愿。更为可贵的是李志文在编写《八极拳古传疗伤秘方精选》一书中，还介绍了他数十年在诊治疗伤方面的临床经验，这对于医务工作者、武术爱好者及广大群众都是很有帮助的。

中国武术协会第五届委员会委员
吉林省太极拳运动分会名誉主席

孙生亭

前言

据有关资料记载,八极拳始创于清朝初年,发源于河北沧州孟村,迄今已有 300 多年的历史。该拳以勇猛刚健,风格独特,注重技艺而著称武林,主要流传于我国北方大部分地区,如京、津、冀、西北及东北三省,在长春就已有 80 余年历史,因而有“八极拳第二故乡”之称。经过历代拳师的不断发展和完善,八极拳现在形成了多种流派。

作者师傅齐德昭先生,生于 1920 年 11 月 27 日,卒于 2000 年 12 月 12 日,祖籍河北省乐亭县,生前曾任吉林省、长春市两级武术协会副主席,国际返还太极拳协会终身名誉主席,全国首批武术七段,全国著名武术家,全国优秀武术辅导员,执教于原白求恩医大体育教研室,任副教授。齐先生武艺精湛,德高望重,是当代著名的八极拳大师。

齐先生于上世纪 30 年代从老家来长春谋生,拜武林名人周馨武先生(神枪李书文的徒弟、清朝末代皇帝溥仪的武术老师霍殿阁的师兄)为师,习练八极拳械。在周、霍两位师傅的精心培育下,齐先生经多年勤学苦练,技艺大成,从上世纪 50 年代到 70 年代,多次在国家级武术比赛中获得金牌,成为八极拳在长春的重要传播者,也是长春八极拳体系的主要代表人物。齐先生在数十年的习武生涯中,授徒千余人,遍布全国各地,在其精心培育下,涌现出以孙生亭(全国著名武术家,国家高级武术教练)、齐绍军(齐先生次子,吉大武术协会套路部副部长,终身技术指导)为代

表的一批八极拳精英和弟子,成名成才者众多。

上世纪 50 年代,齐先生代表吉林省队参加了在北京举行的全国武术表演赛,幸遇李萼堂先生(神枪李书文的亲侄,从事正骨工作且有秘方随身),赛会之后,李先生便把秘方全部传给了齐先生,一直珍藏多年。1989 年,齐先生汇编了《八极拳谱》,为使流传几百年的疗伤秘方不致失传,便把秘方收入书中,希望有识之士传承下去,发扬光大。

作者出生于中医世家,自幼拜当地名师冷静秋先生习练少林拳械,1975 年在白求恩医大读书,时任该届学生会体育部部长,武术队队长,有幸拜齐德昭先生为师,习练八极拳械和太极拳械,在老师多年的精心培育下,拳艺不断提高,一直习武至今,毕业后回家乡从事中医临床工作。1989 年去长春探望恩师,当时赠余《八极拳谱》一册,并亲笔书写了“发扬国粹,扬我国威”的题词,殷切嘱托作者一定要把秘方传承下去,造福百姓。

本书以疗伤秘方为主线,按药物组成、药物加减、方剂歌诀、功效主治、用法用量、药物加减、秘方释解、典型病例、临床应用分别予以阐述,为配合疗伤,还介绍了疗伤食谱。为了使读者深刻理解和掌握疗伤秘方的精髓,书中还专门介绍了中医辨证施治和中药基本知识,这些内容不仅对读者合理运用疗伤秘方有所帮助,而且还可扩大秘方使用范围。

本书定稿后,承蒙中国武术协会委员、吉林省武术协会副主席、长春市武术协会主席、八极拳研究会会长、国家高级武术教练、国家级武术裁判孙生亭先生为本书作序,深表谢意。

作者

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

临床烧伤外科学	99.00 元	内科急诊救治速查手册	7.00 元
新编诊疗常规(修订版·精装)	88.00 元	消化系统疾病诊断及治疗(精装)	39.00 元
乡村医生手册(修订版·精装)	48.00 元	新编妇产科临床手册(精装)	32.00 元
乡村医生手册(修订版·平装)	41.00 元	临床药物手册(修订版·精装)	58.00 元
新编心血管内科诊疗手册(精装)	36.00 元	新编常用药物手册(第三版·平装)	32.00 元
性病防治图解手册	13.50 元	新编简明药物手册	21.00 元
新编常用药物手册(第四版·精装)	65.00 元	常用进口药物手册	21.00 元
中华名医方剂大全(精装)	59.50 元	药物治疗处方手册(精装)	35.00 元
临床实用中药辞典(精装)	88.00 元	护士手册(精装)	28.00 元
新编实习医师手册(精装)	59.00 元	常见病前兆早知道	32.50 元
新编心血管疾病鉴别诊断学(精装)	79.00 元	癌的早期信号防治与逆转	11.00 元
乡村医生急症救治手册(精装)	38.00 元	疲劳综合征预防 50 招	8.00 元
常见眼病诊断图谱(精装)	58.00 元	内科常见病食物药物相宜相克	13.00 元
临床皮肤病性病彩色图谱(精装)	130.00 元	冠心病高血压病糖尿病饮食调养问答	31.00 元
急诊抢救手册(修订版·精装)	27.00 元	冠心病高血压脑血管病科学用药问答	13.00 元
		心肌梗死防治 470 问(修订版)	22.00 元
		肝炎的诊断及防治	17.00 元
		农民小伤小病自我防治	

手册	8.00 元	中老年人心血管急症的	
高血压防治(修订版)	9.50 元	防治	8.50 元
高血压病早防早治	7.50 元	老年心血管病防治与康复	6.50 元
高血压中西医防治	13.00 元	心血管病防治用药知识	
高血压病自然疗法	9.00 元	160 问	7.00 元
高血压病用药知识	16.00 元	心脑血管疾病用药知识	9.50 元
高血压病患者饮食		常见心血管疾病家庭康复	5.50 元
调养	4.50 元	常见心脑血管疾病的早期	
高血压病患者宜吃		信号与预防	6.00 元
食物	22.00 元	老年常见病先兆及预防	28.00 元
血压异常的危害及其		心脑血管病的自我预防	
防治	9.50 元	与康复	6.50 元
冠心病用药方法及不		心脑血管疾病饮食调养	
良反应处理	15.00 元	(另有 VCD)	7.50 元
冠心病防治 327 问		脑血管病防治 200 问	
(第二次修订版)	18.00 元	(第二版)	7.50 元
冠心病早防早治	12.00 元	脑血管病自我防治	5.50 元
中老年冠心病防治	6.00 元	脑养护与脑血管病防治	12.00 元
动脉粥样硬化防治	6.50 元	脑血栓防治 200 问	7.50 元
心绞痛自我防治	6.00 元	脑梗死防治 260 问	11.00 元
心脏病患者饮食调养	6.50 元	脑血栓自然疗法	9.00 元
心脏养护与心脏病防治	15.00 元	脑瘤诊治 200 问	6.00 元
心律失常防治 150 问	7.00 元	中风防治 200 问	7.00 元
心肌梗死自我防治	5.50 元	中医富贵病良方	13.00 元
如何预防再次心肌梗死	15.00 元	感冒用药与食疗	15.00 元
风湿性心脏病防治 200 问	6.00 元	耳鸣防治 130 问(第二版)	12.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010) 83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

目录

一、中医辨证施治

(一) 中医认识疾病的三大原则\2

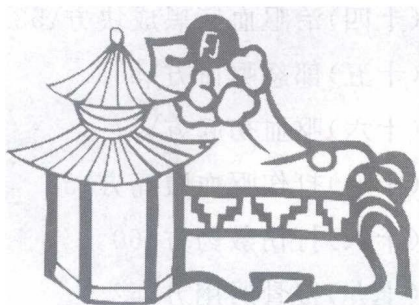
1. 审查内外\2
2. 辨证求因\3
3. 四诊合参\3

(二) 临床常用的中医辨证方法\4

1. 病因辨证法\4
2. 气血辨证法\6
3. 脏腑辨证法\11
4. 经络辨证法\18

(三) 中医临床常用治法\23

1. 内治法\23
2. 外治法\26



二、疗伤秘方

(一) 遍体受伤方\28

(二) 打伤通用方\30



目 录

(三)跌打损伤方\32

(四)伤头方\34

(五)伤手骨方\36

(六)伤前胸方\38

(七)伤胁上方\40

(八)伤腰上方\42

(九)伤脚上方\44

(十)伤背上方\46

(十一)复原方\48

(十二)治呕血初起方\49

(十三)治咯血方\51

(十四)治呕血紫黑成块方\53

(十五)郁怒呕血方\55

(十六)呕血初起方\57

(十七)打伤呕血腹痛方\58

(十八)打伤敷药方\60

(十九)接骨通用方\62

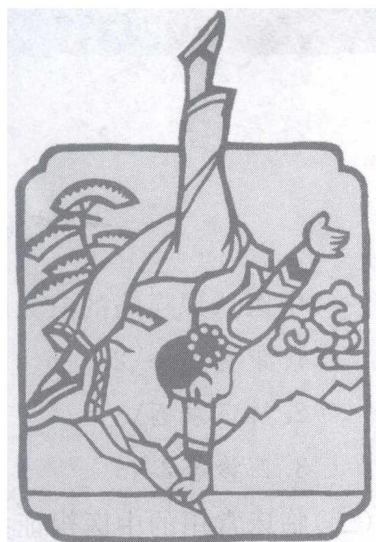
(二十)孙师接骨秘方\65

(二十一)接骨止痛一方\67

(二十二)接骨止痛二方\68

(二十三)祛瘀止痛散\71

(二十四)铁砂掌外洗一方\73





(二十五)铁砂掌外洗二方\74

三、疗伤食谱

(一)玫瑰花茶\78

(二)茉莉花冰糖饮\78

(三)丹参龙眼汤\78

(四)柏叶粥\78

(五)三七藕蛋\79

(六)藕粉糕\79

(七)木耳粥\79

(八)当归生姜炖羊肉\80

(九)红花酒\80

(十)山楂青皮汤\80



(十一)桃红水酒\81

(十二)当归黄芪膏\81

(十三)丹参膏\81

(十四)月季花汤\82

(十五)元艾当归猪肉汤\82

(十六)黑豆苏木汤\82

(十七)艾叶当归鸡\83

(十八)阿胶糯米粥\83

(十九)旱莲茅根粥\83





目 录

(二十)鸡血藤大枣猪肉汤\83

(二十一)鸡血藤红豆汤\84

(二十二)猪蹄炖牛膝\84

(二十三)二参酒\84

(二十四)桃仁墨鱼汤\85

(二十五)川芎煮鸡蛋\85

(二十六)黄花藕节饮\85

(二十七)苡麻根糯米粥\86

(二十八)红小豆鲤鱼汤\86

(二十九)泽兰酒\86

(三十)闪挫止痛酒\87

(三十一)地鳖红花酒\87

(三十二)泽兰山甲酒\87

(三十三)寄奴酒\88

(三十四)三七酒\88

(三十五)补血壮骨酒\88

(三十六)跌打活血酒\89

(三十七)大黄酒\89

(三十八)参芪排骨汤\89

(三十九)参归腰子汤\90

(四十)桃花粥\90





四、中药基本知识

(一) 中药性能概述\92

1. 四气和五味\93
2. 升降浮沉\94
3. 归经\95
4. 有毒与无毒\96

(二) 中药的应用\97

1. 药物的配伍\97
2. 用药禁忌\98
3. 剂量\100
4. 用法\100

(三) 中药种类简介\101

1. 活血药\101
2. 止血药\128
3. 补血药\138
4. 补气药\144
5. 补阳药\151
6. 补阴药\157
7. 祛风湿药\161
8. 理气药\167
9. 利水渗湿药\174



目 录

10. 温里药\178

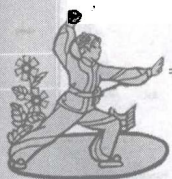
11. 清热化痰药\183

12. 清热凉血药\189

13. 清热解毒药\193

14. 解表药\197

15. 其他药\203



一、 中医辨证施治





一、中医辨证施治

中医学诊治疾病,无论是内科、外科、骨科、妇科,最为重要的就是从整体出发,灵活运用辨证的理论与方法来识别病症,推断病情,为治病疗疾提供根据。

(一)中医认识疾病的三大原则

在临床上要正确认识疾病,必须首先遵循“审查内外”、“辨证求因”、“四诊合参”三项重大原则。

1. 审查内外

中医学认为,人是一个有机的整体,当这个整体内在功能失调或自然界超常的变化使人体不能维持正常生理功能时,便会产生疾病。

人体皮肉脉筋骨、经络与脏腑息息相关,而以脏腑为中心,以经络连接内外。倘若身体一旦发生疾病,局部的可以影响到全身,全身的也可以显现在某一个局部;内部可以牵连及外,外部的也可以传变入里。因此,人体每一病症的产生,无不体现整体功能的失调。临床诊察病人时,既要诊察局部,更要诊察整体;既要审查其外,更要审查其内,真正做到内外结合,整体审查。